



夏野菜たっぷりでからだをリセット！！



夏野菜でさっぱり麻婆豆腐

【材料】大人2人分、子ども1人分

豆腐	1丁
豚挽肉	100g
なす	2本
トマト	1個
オクラ	5本
油	小さじ1強
にんにく（チューブ）	1cm
生姜（チューブ）	1cm
長葱（刻み葱パック）	1/2パック
醤油	大さじ1
味噌	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	3/4カップ
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①豆腐、なす、トマトは2cm角、オクラは塩もみして洗い、小口切りにする。Aは合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、生姜を入れ加熱し、香りがしてきたら長葱、豚挽肉を加え炒める。
- ③②になす、オクラを加えてさらに炒める。
- ④③にトマト、豆腐、Aを加えて混ぜ、中火で加熱する。
- ⑤野菜が煮えたら、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



豆腐はお子さんと一緒に手でちぎってくずし豆腐風にアレンジしても！
大人はラー油をかけて辛味をプラスすると、食欲が落ちているときでも食べやすくなりますよ。

令和8年8月号

